

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian kepercayaan diri

Percaya diri merupakan suatu aspek kepribadian yang sangat penting pada kehidupan manusia. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mereka yakin pada potensinya, ketika tidak tercapainya harapan tersebut, mereka bisa menerimanya dan tetap berpikir positif.¹

Menurut Anthony, kepercayaan diri yaitu individu yang mampu menerima kenyataan, memiliki kesadaran diri yang baik, selalu berfikir positif, mandiri, serta dapat meraih dan menentukan apa yang diinginkannya.²

Menurut Thantaway dalam Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling, percaya diri yaitu suatu kondisi mental dan psikologis seseorang yang dapat dilihat ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya, sehingga ia mampu bertindak atau melakukan suatu tindakan dengan penuh keyakinan.³

Menurut Maslow dalam Alwisol kepercayaan diri yakni modal utama dalam pengembangan aktualitas diri. Seseorang yang punya kepercayaan diri maka seseorang tersebut dapat mengenali dan memahami dirinya. Sebaliknya, bila kurang percaya diri maka bisa mengganggu pengembangan potensi diri. Begitu pula, ketika

¹Fani Juliyanto Perdana, *Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar*, (Jurnal Edueksos vol. VIII No. 2, 2019) 73-74

²Nur Ghufon, dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm 34

³Heru Sriyono, *Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, Journal of Education, Vol. 4. No.1 2017. 32

seseorang kurang percaya diri, ia cenderung bersikap pesimis saat menghadapi suatu persoalan, takut dalam memberikan pendapat, ragu dalam membuat keputusan, dan suka menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain.⁴

Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna diantara makhluk lainnya, sebab Allah SWT memberikan keistimewaan berupa akal kepada manusia yang tidak dimiliki makhluk lainnya yang ada di dunia. Dengan hal itu membuktikan Allah SWT sudah menaikkan derajat manusia menjadi makhluk yang paling baik. Untuk itu dianjurkan kepada manusia agar tidak bersedih hati maupun menyerah serta yakin pada kemampuannya. Jikalau seseorang mempunyai iman, percaya diri memiliki salah satu ciri diantaranya optimis. Sebagaimana Allah SWT telah berfirman dala surah al-imran ayat 139 yaitu:



Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.

Dalam tafsir Q.S al-Imran ayat 139, yakni janganlah kalian menjadi lemah dan patah semangat karena apa yang baru kalian alami. Akibat yang terpuji dan kemenangan pada akhirnya akan kalian peroleh, wahai orang-orang muslimin.⁵

⁴Desi Natalia Patioran, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Aktualisasi Diri Pada Karyawan PT. Duta Media Kaltim Press (Samarinda Pos)*, Jurnal Motivasi, Vol 1. No 1, 2013. 14

⁵Al- Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Katsir Ad-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Kasir Jilid IV*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo), hlm. 171.

Kesimpulan berdasarkan uraian diatas yaitu kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki individu diantaranya yakin pada kemampuan diri dalam memperoleh segala yang diinginkannya, bahkan jika harapan mereka tidak terwujud mereka bisa menerima kenyataan serta tidak pesimis.

2. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri

Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik, antara lain:

- a. Yakin pada kemampuan dan potensi diri sehingga tidak membutuhkan pengakuan, pujian, dan penghormatan orang lain.
- b. Berani menjadi diri sendiri serta dapat menerima penolakan.
- c. Dapat mengendalikan diri dengan baik (dan emosi stabil, tidak *moody*).
- d. Mempunyai *internal locus of control* (melihat keberhasilan berdasarkan usahanya sendiri, tidak mudah menyerah, mandiri, serta tidak mengharapkan bantuan orang lain).
- e. Selalu berpandangan positif baik pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- f. Memiliki pengharapan yang realistis, bila harapan tidak tercapai mereka tetap mengambil sisi positif terhadap suatu kejadian.⁶

⁶Maryam B. Gainau, *Pengembangan Potensi Diri Anak Dan Remaja*, (Yogyakarta: KANISIUS, 2019), hlm. 140

Menurut Hakim ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri antara lain:

- a. Tetap bersikap tenang walaupun dihadapkan pada sesuatu.
- b. Mempunyai kemampuan serta potensi yang cukup.
- c. Dapat menetralsir munculnya ketegangan di beberapa kondisi
- d. Mampu berkomunikasi dan menyesuaikan diri di segala keadaan
- e. Mempunyai fisik dan kondisi mental yang lumayan mendukung penampilannya.
- f. Mempunyai cukup kecerdasan
- g. Mempunyai pendidikan formal dengan tingkatan yang cukup
- h. Mempunyai keterampilan maupun keahlian lain yang mendukung kehidupannya.
- i. Memiliki kemampuan sosialisasi
- j. Keluarga memiliki latar pendidikan yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang membuat mental menjadi kuat hingga dapat menjalani berbagai persoalan hidup.⁷

Melihat dari pembahasan diatas mengenai kepercayaan diri, peneliti menyimpulkan bahwa seorang yang mempunyai kepercayaan diri adalah seorang yang percaya dan yakin terhadap kemampuannya sendiri, mempunyai pandangan positif dan selalu optimis terhadap segala sesuatu.

⁷Muzdalifah M. Rahman, *Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini*, (Jurnal: Penelitian Pendidikan Islam, Vol. 8, No. 2, 2013)

3. Seseorang yang tidak percaya diri

Beberapa karakteristik dan ciri seseorang dengan kurangnya percaya diri, antara lain:

- a. Bersikap konformis, agar diakui serta diterima oleh sebuah kelompok.
- b. Mempunyai rasa khawatir dan takut akan penolakan.
- c. Sulit menerima keadaan dirinya (kekurangan diri) dan menganggap rendah kemampuannya serta pengharapannya tidak realistis.
- d. Pesimis, selalu memandang hal dari sisi negatif.
- e. Takut akan kegagalan, takut memasang target keberhasilan demi menghindari risiko.
- f. Tidak yakin akan pujian yang diberikan dengan tulus.
- g. Menganggap dirinya tidak mampu sehingga selalu menepatkan dirinya di posisi terakhir.
- h. Memiliki *external locus of control* yaitu seseorang yang mudah putus asa, hidup bergantung dengan validasi, keadaan, pengakuan, penerimaan, dan bantuan dari orang lain.⁸

Menurut Hakim, ciri-ciri orang yang tidak percaya diri, antara lain:

- a. Bila menghadapi suatu persoalan suka merasa cemas
- b. Mempunyai kekurangan maupun kelemahan secara fisik, mental, sosial maupun ekonomi.

⁸Yusuf Zain, *Five Ways To Accelerate Your Success*, (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014), hlm 124

- c. Kesulitan dalam mengendalikan ketegangan yang muncul pada situasi tertentu.
- d. Guggup dan sulit berbicara.
- e. Memiliki latar pendidikan yang rendah.
- f. Sejak kecil mempunyai permasalahan dalam perkembangan.
- g. Tidak tahu bagaimana mengembangkan dirinya serta mempunyai kekurangan di beberapa hal.
- h. Tidak terbuka.
- i. Mudah putus asa.
- j. Tidak mandiri, ketika menghadapi permasalahan.
- k. Pernah punya trauma yang dalam.
- l. Mengasingkan diri bila sedang menghadapi persoalan, cenderung menjauhkan diri dari persoalan, yang mana hal itu membuat kepercayaan diri semakin lemah.⁹

Peneliti menyimpulkan berdasarkan uraian diatas bahwa individu yang kurang percaya diri adalah individu yang mudah putus asa, selalu bersikap pesimis, sulit menerima kenyataan, serta menganggap dirinya tidak mampu.

4. Faktor yang mendasari kepercayaan diri

Terdapat dua faktor yang mendasari kepercayaan diri yaitu faktor internal dan eksternal.

⁹Eni Purwati, dkk., *Analisis Masalah Psikologi Siswa Madrasah Tsanawiyah Berbasis Sistem Informasi Online dalam Pendidikan Islami*, (Sidoarjo: Zifatama Jawara 2020), hlm 38-39

a. Faktor internal, meliputi:

- a) Konsep diri, kepercayaan diri berawal dari pengembangan konsep diri yang diperoleh dari sosialisasi pada sebuah kelompok. Konsep diri yaitu cara individu melihat dan menilai dirinya sendiri. Individu yang memiliki rasa kurang percaya diri cenderung memiliki konsep diri yang negatif begitupun sebaliknya.
- b) Harga diri, yakni penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi cenderung memberikan penilaian yang objektif dan rasional terhadap dirinya, dan mudah dalam membentuk hubungan dengan orang lain. Seseorang dengan harga diri tinggi cenderung membandingkan dirinya dengan orang-orang yang sukses dan percaya bahwa dirinya mampu menerima orang lain seperti menerima dirinya sendiri. Sebaliknya orang yang harga dirinya rendah cenderung kurang percaya diri, pesimis, bergantung pada orang lain dan sulit bersosialisasi.
- c) Kondisi fisik, kondisi fisik yang mengalami perubahan dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Bentuk fisik yang tidak sesuai menjadi faktor yang mempengaruhi harga diri dan menyebabkan kurang percaya diri pada seseorang. Rasa rendah diri biasanya timbul akibat keterbatasan fisik.
- d) Pengalaman hidup, pengalaman hidup yang membuat kecewa kerap kali menjadi asal munculnya perasaan rendah diri. Apalagi jika seseorang itu

pada dasarnya mempunyai perasaan kurang kasih sayang, rasa tidak aman, dan kurang mendapatkan perhatian.

b. Faktor eksternal meliputi:

- a) Pendidikan, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan merasa rendah diri terhadap seseorang yang lebih pandai darinya. Tetapi, seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi umumnya menjadi seseorang yang mandiri tidak bergantung pada orang lain, mampu mencukupi kebutuhannya dengan percaya diri serta kekuatannya dengan perhatian terhadap keadaan berdasarkan sudut kenyataan.
- b) Pekerjaan, berkerja bisa menjadikan seseorang lebih mandiri, kreatif serta percaya diri. Perasaan percaya diri bisa datang dari melakukan pekerjaan, selain memperoleh materi. Kepuasan dan kebanggaan diperoleh sebab bisa meningkatkan kemampuan diri.
- c) Lingkungan dan pengalaman hidup, lingkungan yang dimaksud meliputi keluarga dan masyarakat. Dukungan positif dari keluarga, seperti hubungan yang harmonis antar anggota, dapat menghasilkan rasa nyaman dan meningkatkan rasa percaya diri individu. Hal yang sama berlaku untuk lingkungan masyarakat; semakin seseorang dapat mematuhi norma dan diterima oleh komunitas, semakin mudah bagi harga dirinya untuk berkembang dengan baik. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh

pengalaman hidup. Jika seseorang mengalami pengalaman buruk di masa kecil, hal itu dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri.¹⁰

Lauster mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri antara lain:

- a. Kemampuan pribadi, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri. Dalam hal ini, individu dapat bertindak tanpa merasa cemas, tidak bergantung pada orang lain, dan mengenali potensi yang ada dalam dirinya.
- b. Interaksi sosial, yakni berkaitan hubungan individu dengan lingkungannya dan pengenalan sikap saat penyesuaian diri terhadap lingkungan, toleransi serta bisa menghargai maupun menerima orang lain.
- c. Konsep diri, yakni penilaian individu terhadap dirinya sendiri dengan positif ataupun negatif yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan dirinya.¹¹

Menurut Mangunharja dalam Alsa terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang diantaranya sebagai berikut:

- a. Faktor fisik, kelainan pada bentuk tubuh seperti cacat anggota tubuh, berat badan berlebih, atau kerusakan pada salah satu indra merupakan hal yang terlihat jelas oleh orang lain. Kondisi fisik seperti itu bisa menyebabkan timbulnya rasa tak berharga, karena seseorang itu sangat

¹⁰Tri. S. Mildawani, *Membangun Kepercayaan Diri*, (Jakarta Timur: Lestari Kirnatama, 2014), hlm. 9-12

¹¹Nur Ghufon, dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm 35

merasakan kekurangan itu apabila dibanding-bandingkan dengan orang lain. Demikian itu yang menjadikan seseorang tidak mampu bersikap positif dan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

- b. Faktor mental, memiliki kemampuan yang cenderung tinggi membuat seseorang menjadi percaya diri, diantaranya seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.
- c. Faktor sosial, memperoleh dukungan sosial dari keluarga maupun orang disekitarnya dapat membentuk kepercayaan diri pada seseorang. Keluarga merupakan lingkungan pertama pada setiap kehidupan seseorang.¹²

5. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Lauster terdapat beberapa aspek dalam kepercayaan diri, diantaranya:

- a. Sikap optimis, yaitu perilaku individu yang selalu berpandangan positif terhadap kemampuan, harapan, serta semua tentang diri.
- b. Yakin pada kapasitas diri, yaitu individu yakin terhadap apa yang mereka kerjakan.
- c. Toleransi, adalah sikap menghormati, menghargai pendapat, tindakan, serta pilihan orang lain tanpa mencampuri atau mengganggu hak-hak mereka.

¹²Maria Theresia Anindita Hapsari, *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMP Hati Suci Jakarta Pusat*, Journal Psiko-Edukasi, 2012. 167

- d. Ambisi yang sehat, merupakan kondisi seseorang yang mempunyai kemauan agar segala sesuatu yang dia cita-citakan tercapai dengan wajar dan terkendali.
 - e. Bertanggung jawab, yaitu siap menanggung segala konsekuensi terhadap tindakannya.
 - f. Rasa aman, merupakan kondisi seseorang yang tidak merasa khawatir dan takut terhadap pemenuhan keperluannya kelak dan dapat bersikap tenang dalam menjalani sesuatu.
 - g. Tidak bergantung pada orang lain, merupakan salah satu sikap yang positif pada individu yaitu tidak tergantung terhadap orang lain.
 - h. Mudah menempatkan diri, yaitu individu yang berintraksi dalam lingkungan, sehingga individu tersebut merasa cocok dengan lingkungan tersebut. Mudah menempatkan diri merupakan salah satu sikap positif individu.¹³
6. Bentuk-bentuk kepercayaan diri

Terdapat jenis kepercayaan diri yaitu kepercayaan diri lahir dan batin. Kepercayaan diri lahir menjadikan individu untuk dapat membuktikan pada dunia bahwasannya individu tersebut memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dengan menunjukkan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya. Diantaranya seperti:

- a. Komunikasi, memiliki keterampilan dalam berkomunikasi merupakan hal yang baik dalam membentuk sikap percaya diri. Keberanian berbicara di

¹³Muh. Ekhsan Rifai, *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika Edisi Revisi*, (Sukoharjo: Sindunata, 2018), hlm. 31

depan umum, menghargai pembicaraan orang lain, mengetahui waktu yang tepat untuk mengganti topik pembicaraan, serta mampu berdiskusi adalah bagian dari keterampilan berkomunikasi yang bisa dilakukan apabila individu memiliki kepercayaan diri.

- b. Ketegasan, yaitu bersikap tegas dalam melaksanakan dan mengambil tindakan. Sikap tegas sangat diperlukan dikarenakan dapat membiasakan diri untuk menyampaikan keinginan, aspirasi, juga memperjuangkan hak. Disamping itu, tegas juga dapat mengurangi munculnya perilaku pasif dan agresif pada diri.
- c. Penampilan, seseorang yang memiliki kepercayaan diri salah satunya peduli terhadap penampilannya seperti gaya berpakaian, aksesoris, maupun gaya hidup.
- d. Kontrol diri, mengendalikan perasaan sangat diperlukan karena dapat memberikan kekuatan besar yang dapat memberikan keuntungan bagi individu tersebut dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴

Percaya diri lahir adalah kepercayaan diri yang membuat seseorang merasa dan menganggap bahwa dirinya dalam kondisi yang baik. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri lahir akan tampil dan berperilaku dengan menunjukkan kepada dunia luar bahwasanya dirinya memiliki rasa percaya diri. Terdapat empat kepercayaan diri batin menurut Liendenfield, diantaranya:

- a. Cinta diri, yakni seseorang yang menghargai dan menyayangi dirinya dengan bentuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan wajar, menjaga

¹⁴ Alam Bachtiar, *Obat Minder*, (Yogyakarta: Araska, 2020), hlm. 53-54

kesehatannya, mereka juga memiliki kelebihan dalam dirinya yang bisa dibanggakan, yang mana hal tersebut bisa membuat seseorang percaya diri.

- b. Pemahaman diri, individu dengan kepercayaan diri batin merupakan sosok yang sadar diri serta kerap kali introspeksi diri terhadap tindakannya apakah memberikan dampak negatif terhadap orang lain atau tidak.
 - c. Kejelasan tujuan, yaitu mereka yang mempunyai kejelasan tujuan pada hidupnya, mereka mempunyai alasan serta kejelasan pemikiran terhadap sikap yang akan dilakukan mereka serta hasil yang akan diperoleh.
 - d. Memiliki pemikiran yang positif, individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya menjadi orang yang menyenangkan karena individu tersebut selalu melihat segala yang terjadi dari sisi yang baik, mencari pengalaman, dan berharap hasil yang baik.¹⁵
7. Proses terbentuknya percaya diri

Kepercayaan diri tentunya tidak terbentuk begitu saja pada diri seseorang, melainkan terbentuk melalui beberapa proses tertentu.

- a. Kuatnya kepercayaan diri terbentuk dari proses: terbentuknya keperibadian yang baik yaitu terjadi melalui proses pengembangan diri yang memunculkan beberapa kelebihan khusus.
- b. Individu yang paham tentang kelebihan yang dimilikinya sehingga individu tersebut dapat memanfaatkan kelebihan tersebut untuk melakukan sesuatu dengan percaya diri.

¹⁵Gael Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan, 1997), hlm. 4-7

- c. Reaksi positif serta pemahaman individu mengenai kekurangannya dapat mencegah rasa sulit menyesuaikan diri serta rendah diri.
- d. Pengalaman pada perjalanan beberapa aspek kehidupan dengan semua kelebihan yang dimiliki.¹⁶

8. Dampak positif individu yang percaya diri

Dampak positif yang dihasilkan dari individu yang memiliki rasa percaya diri diantaranya sebagai berikut:

- a. Emosi, seseorang yang memiliki kepercayaan diri mampu mengontrol emosinya disituasi yang penuh tekanan.
- b. Konsentrasi, seseorang dapat memusatkan perhatiannya pada suatu hal tanpa rasa takut dan khawatir.
- c. Sasaran, seseorang dapat menentukan sasaran yang cukup sulit dikarenakan individu tersebut pasti akan berusaha untuk memperoleh hasil yang maksimal.
- d. Usaha, kecenderungan individu agar tetap berusaha kuat dengan optimal hingga usahanya berhasil dan tidak mudah menyerah atau frustrasi pada usahanya agar cita-citanya tercapai.
- e. Strategi, kemampuan individu pada pengembangan beberapa strategi agar usahanya memperoleh hasil.

¹⁶Wiwik Suciati, *Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar*, (Bandung: Rasi Terbit, 2016), hlm. 35-36

- e. Momentum, dapat menjadikan individu lebih giat, tenang, gigih, pantang menyerah, mampu mengembangkan serta membuka peluang bagi dirinya.¹⁷

9. Cara meningkatkan kepercayaan diri

Ubaydilah menerangkan bahwa ada beberapa cara dalam meningkatkan kepercayaan diri yaitu:

1. Nilai diri dengan objektif

Belajarliah untuk mengevaluasi diri dengan jujur dan objektif, pahami kelebihan serta potensi yang belum dikembangkan. Selain itu analisis terhadap sesuatu yang dapat menghambat diri seperti pola pikir yang kurang adaptif, motivasi yang kurang, kurang disiplin, tekun, sabar, mandiri ataupun faktor luar lainnya.

2. Beri apresiasi yang tulus

Seberapa besar potensi serta kemampuan diri hargailah. Sadari apabila semuanya itu diperoleh dengan proses berevolusi, belajar serta transformasi diri dari awal sampai saat ini. Meremehkan suatu prestasi yang pernah diperoleh, sama saja menghilangkan atau mengabaikan satu jejak yang membantu kita pada penemuan jalan yang tepat untuk masa depan. Seseorang yang tidak mampu menghargai dirinya dapat menimbulkan keinginan yang tidak realistis diantaranya seperti: ingin cepat kaya, populer, ingin jabatan yang bagus dengan menggunakan segala cara.

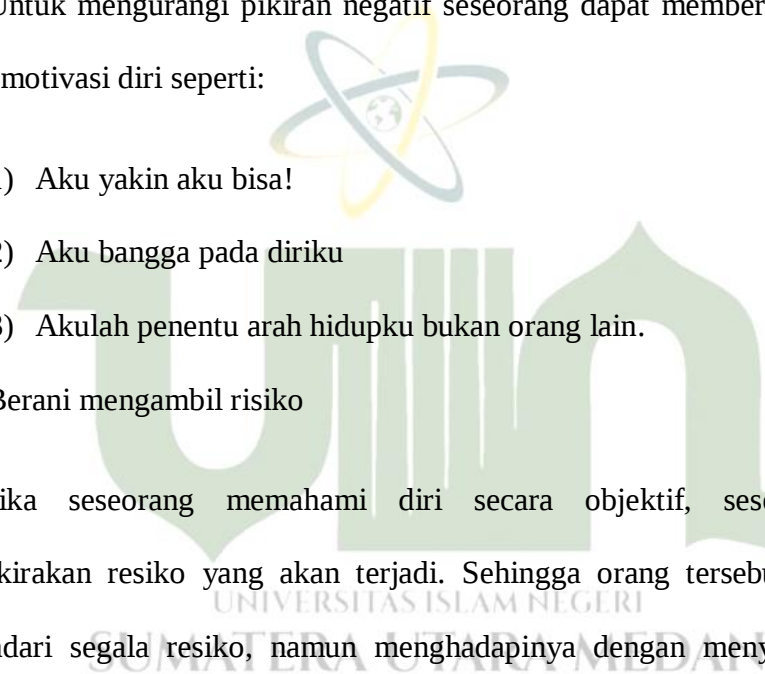
¹⁷Muzdalifah M. Rahman, *Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini*, (Jurnal: Penelitian Pendidikan Islam, Vol. 8, No. 2, 2013)

3. Berfikir positif

Setiap orang wajib untuk selalu berfikir positif terhadap kemampuan diri maupun pada orang disekelilingnya. Hindari membiarkan diri berlarut-larut dalam pikiran negatif, karna dapat menyebabkan pikiran negatif terus berkembang dan semakin sulit untuk dihentikan.

4. Afirmasi diri

Untuk mengurangi pikiran negatif seseorang dapat memberikan kata-kata yang memotivasi diri seperti:

- 
- 1) Aku yakin aku bisa!
 - 2) Aku bangga pada diriku
 - 3) Akulah penentu arah hidupku bukan orang lain.

5. Berani mengambil risiko

Jika seseorang memahami diri secara objektif, seseorang dapat memperkirakan resiko yang akan terjadi. Sehingga orang tersebut tidak perlu menghindari segala resiko, namun menghadapinya dengan menyiapkan taktik sehingga dapat mengurangi atau menangani resiko yang terjadi. Misalnya: demi menghindari penolakan seseorang tidak perlu melakukan segala cara agar disenangi orang lain.

6. Bersyukur dan menikmati rahmat Tuhan

Seperti kata pepatah, “orang yang tidak bersyukur pada Tuhan terhadap apa yang diperolehnya dalam hidup adalah orang yang paling menderita hidupnya”. Artinya, orang tersebut cenderung memandang berbagai hal dari perspektif negatif.

Bahkan, tidak menganggap kehidupan yang dijalannya sebagai anugrah dari Tuhan, sehingga ia kesulitan mengapresiasi beragam aspek kehidupan seperti nikmat, kekayaan, pencapaian, pekerjaan, kemampuan, maupun kegagalan. Kondisi ini dapat diibaratkan seperti seseorang yang hanya berfokus pada terbenamnya matahari tanpa pernah memperhatikan matahari yang terbit. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengembangkan sikap syukur terhadap segala yang diperoleh dalam hidup, dengan keyakinan bahwa Tuhan pasti memberikan yang terbaik.

7. Menentukan tujuan yang rasional

Seseorang perlu meninjau kembali tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Apakah realistis atau tidak. Tujuannya agar memudahkan individu dalam mencapainya, selain itu langkah ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri individu dalam mengambil tindakan, langkah, serta keputusan dalam mencapai masa depan.¹⁸

B. Penyandang Disabilitas Fisik

1. Pengertian penyandang disabilitas fisik

Berbagai istilah digunakan dan mengalami perkembangan untuk menunjukan hal yang sama: disabilitas. Secara umum, banyak orang yang menyebut kata cacat, sebagian yang lain menyebut *handicapped*, *impairment*, *difable*, dan sekarang ini adalah disabilitas (*disability*). Kata "disabilitas" sejatinya adalah kata lain dari "cacat" untuk menyebut orang dengan kekurangan fisik atau

¹⁸Muhammad Busro, *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2018), hlm 39-40

mental yang biasa digunakan oleh kebanyakan masyarakat. Kata "penyandang cacat" memiliki makna konotasi negatif, untuk itu kemudian kata tersebut diubah menjadi "penyandang disabilitas".¹⁹

Mangunsong berpendapat cacat fisik merupakan: “individu yang memiliki kelainan pada anggota tubuh seperti kehilangan anggota tubuh maupun tidak memiliki anggota tubuh dengan lengkap yang menyebabkan terganggunya atau ketidakmampuan tubuh dalam menjalankan fungsinya sebagaimana mestinya”.²⁰ Penyandang disabilitas fisik yaitu individu yang mengalami gangguan pada fungsi gerak. Gangguan ini meliputi kondisi seperti amputasi, kelumpuhan layu atau kaku, *paraplegi*, *cerebral palsy* (CP), akibat stroke, kusta, serta orang kecil.²¹

Berdasarkan penjabaran diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya penyandang disabilitas fisik yaitu individu yang kehilangan anggota tubuhnya akibat amputasi, memiliki anggota tubuh yang tidak lengkap, atau memiliki anggota tubuh yang lengkap namun tidak dapat berfungsi dengan sebagaimana mestinya.

2. Penyebab kecacatan

Penyebab disabilitas dapat dikategorikan ke dalam beberapa faktor, yaitu:

- a) Disabilitas yang didapat (Acquired), disabilitas ini terjadi disebabkan berbagai faktor seperti akibat pertikaian bersenjata atau perang, karena

¹⁹Dorang Luhpuri dan Rini Hartini Rinda Andayani, *Disabilitas: Pengenalan dan Praktik Pekerjaan Sosial Dengan Disabilitas di Indonesia*, (Bandung: POLTEKSOS PRESS, 2019), hlm. 6

²⁰Frieda Mangunsong, dkk., *Psikologi dan Pendidikan Anak Luar Biasa*, (Jakarta: UI, 1998), hlm. 6

²¹Eny Supartini, dkk., *Membangun Kesadaran, Kewaspadaan dan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Bencana*, (Jakarta: BNPB, 2017), hlm. 17

kecelakaan di jalan raya, serta terkena penyakit menahun yang sulit untuk sembuh.

- b) Disabilitas bawaan (Congenital), disabilitas ini disebabkan oleh beberapa kondisi, seperti kelainan dalam proses pembentukan organ tubuh (Organogenesis) selama periode kehamilan, infeksi virus, malnutrisi, mengonsumsi obat-obatan tertentu, atau infeksi menular seksual.²²

C. Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik

Percaya diri yaitu keyakinan seseorang terhadap potensi dan kemampuan yang dimilikinya.²³ Seseorang yang percaya diri mereka yakin terhadap kelebihan yang dimilikinya dan menentukan tujuan yang realistis, bila harapannya tidak tercapai mereka dapat menerimanya serta tetap berfikir positif.²⁴

Penyandang disabilitas fisik yaitu individu yang mengalami gangguan pada fungsi gerak seperti amputasi, lumpuh layu atau kaku, *paraplegi*, *celebral palsy* (CP), akibat stroke, akibat kusta, dan orang kecil.²⁵ Keadaan yang dialami oleh individu dengan disabilitas fisik sering kali membuat mereka mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka, sehingga mereka cenderung merasa minder, rendah diri, merasa tidak beruntung, merasa tidak memiliki kemahiran atau potensi, bergantung pada

²²Sapto Nugroho dan Risnawati Utami, *Meretas Siklus Kecacatan-Realitas yang Terabaikan*, (Surakarta; Yayasan Talenta, 2008), hlm. 114

²³Diana Ariswanti Triningtyas, *Studi Kasus Tentang Rasa Percaya Diri, Faktor Penyebabnya Dan Upaya Memperbaiki Dengan Menggunakan Konseling Individual*, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Vol 3, No 1, 2016)

²⁴Fani Juliyanto Perdana, *Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar*, (Jurnal Edueksos vol. VIII No. 2, 2019) 73-74

²⁵Eny Supartini, dkk., *Membangun Kesadaran, Kewaspadaan dan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Bencana*, (Jakarta: BNPB, 2017), hlm. 17

orang lain, serta ragu akan kemampuan mereka untuk meraih impian dan tujuan di masa mendatang.²⁶

Peneliti menyimpulkan berdasarkan penjabaran diatas bahwa penyandang disabilitas akibat terganggunya fungsi gerak pada tubuh dapat mempengaruhi psikis mereka yang membuat mereka diantaranya kebanyakan memiliki kepercayaan diri yang kurang karena merasa tidak mampu mandiri, tidak mampu meraih cita-cita, merasa kurang beruntung, dan memiliki potensi.

D. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu dalam penelitian skripsi merupakan hal yang penting selain sebagai referensi penelitian juga sebagai gambaran untuk membedakan penelitian dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Menurut peneliti ada beberapa karya ilmiah yang relevan dengan judul penelitan ini diantaranya:

1. Kepercayaan Diri Remaja Anak TKI (Studi Kasus di Desa Semanding Kecamatan Jenangan) oleh Nizarul Afadil, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, tahun 2020. Penelitian ini membahas tentang faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dan strategi membangun kepercayaan diri remaja yang orang tuanya bekerja sebagai TKI. Persamaan peneliti ini yaitu sama-sama membahas tentang kepercayaan diri dan faktor penyebab kepercayaan diri. Perbedaan penelitian ini yaitu penelitian ini membahas kepercayaan diri orang dewasa yang menyandang disabilitas fisik.

²⁶ Hurlock (dalam Sri Jarmitia, dkk., *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Fisik di SLB Kota Banda Aceh*, Jurnal Psikoislamedia, Vol 1. No 1. 2016. 62)

Sementara penelitian Nizarul Afadil membahas kepercayaan diri remaja yang orangtuanya bekerja sebagai TKI.

2. Dukungan Keluarga Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Penyandang Tunanetra di Kelurahan Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara oleh Yeniati Harahap, Program Studi: Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis dukungan yang diberikan oleh penyandang tunanetra dalam membangun kepercayaan diri di masyarakat, mengungkap hambatan-hambatan yang dihadapi dalam proses tersebut, serta menilai efektivitas dukungan keluarga dalam meningkatkan kepercayaan diri penyandang tunanetra di masyarakat. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Yeniati Harahap adalah sama-sama membahas kepercayaan diri penyandang disabilitas dan perbedaannya adalah penelitian ini membahas dewasa penyandang disabilitas fisik atau tunadaksa sementara penelitian Yeniati harahap membahas remaja penyandang tunanetra.
3. Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa Dalam Mengikuti Pendidikan Inklusi di SDN Ulu Jami 03 Petang Jakarta Selatan oleh Rahmawati, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, tahun 2008. Dalam penelitian ini membahas bagaimana kepercayaan diri anak tunadaksa dalam mengikuti pendidikan inklusi, kendala-kendala dalam mengikuti pendidikan inklusi, kendala sekolah dalam mengadakan pendidikan inklusi, dan bagaimana pengaruh pendidikan inklusi terhadap

kepercayaan diri anak tunadaksa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Rahmawati adalah sama-sama meneliti tentang kepercayaan diri tunadaksa sedangkan perbedaannya penelitian ini meneliti tentang kepercayaan diri dewasa penyandang disabilitas fisik dalam memperoleh pasangan hidup sementara penelitian Rahmawati meneliti tentang kepercayaan diri anak tunadaksa yang mengikuti pendidikan inklusi.

